

國立臺中科技大學114學年度第一學期「服務與學習」課程反思心得

| | | | | | |
|------|-------|------|------------|----|-----|
| 課程名稱 | 服務與學習 | 服務活動 | 城市之光 | | |
| 系級 | 企管一1 | 學號 | 1411404000 | 姓名 | 丁○晴 |

一、服務/課程內容：

【What】 服務學習期間，印象最深刻的是？(做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？之前你們準備的過程?...等等)

在這次服務與學習的過程中，我和同學主動關心一位 81 歲的阿公，陪他聊天，幫他捶背。起初只是想單純陪伴，但在互動中，我慢慢發現這些看似簡單的行動，對阿公來說其實是一種重要的關心與陪伴。聊天時，阿公告訴我們他被確診為晚期肌少症，隨著年紀增長，肌肉逐漸流失，走路與拿東西都變得相當吃力。他的語氣中帶著悲觀，讓我聽了感到難過，也更加真實地看見高齡者在生活中所面臨的困難。這段對話讓我不禁聯想到自己的父母，開始思考未來他們是否也可能面對身體退化與孤單感。

為了讓氣氛輕鬆一些，我們和阿公一起玩撲克牌，選擇了抽鬼牌。阿公笑著說這是他第一次玩，覺得非常有趣，還主動問我們會不會打麻將。看見他露出開心的笑容，我深刻感受到，陪伴不需要多複雜的形式，只要願意坐下來傾聽、互動，就能帶給他人溫暖。

二、學習要點：

【So What】 服務學習期間，學習到什麼？(表現如何、成長、益處、收穫)

遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

我最大的收穫是學會主動關心他人，並練習用耐心與同理心與長者互動。一開始面對不熟悉的對象，其實會擔心自己說錯話或讓氣氛變得尷尬，但在實際嘗試後，我發現只要真誠傾聽、適時回應，對方就能感受到被重視。透過陪伴與聊天，我也更加理解長者在身體退化與心理調適上的困難，這讓我在面對高齡議題時不再只是停留在表面，而是能設身處地去思考他們的感受。

三、執行/參與省思：

【Now What】 服務學習期間，發覺自己有什麼改變？(對自我、社會、人事物的看法，例如對自己和小組期待與改善是什麼？個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對自我的認識與存在又有什麼影響？有什麼疑惑？關心什麼社會議題..等)

透過這次服務與學習，我逐漸發覺自己在看待人與社會的角度上有了改變。過去我對高齡議題的理解多半停留在新聞或課本內容，較少真正去思考長者在日常生活中的感受。實際與阿公互動後，我開始意識到，社會中有許多長者面臨的不只是身體老化，更包含心理上的孤單與無力感，而這些往往需要被看見與理解。

在對自我的認識上，這次經驗讓我發現自己其實比想像中更能主動關心他人，也願意花時間傾聽別人的故事。這樣的改變讓我重新思考自身在社會中的角色，不只是被動接受幫助的人，而是也能成為給予支持與溫暖的一方。這份體會讓我對「陪伴」的意義有了新的理解，也讓我更肯定自己存在所能帶來的影響。我開始提醒自己要更珍惜與家人相處的時間，也希望未來能以更具同理心的態度面對不同世代的人。這不僅改變了我對服務學習的看法，也讓我在成長過程中更加清楚自己想成為一個願意關懷他人、對社會保持敏感的人。

國立臺中科技大學114學年度第一學期「服務與學習」課程反思心得

| | | | | | |
|------|-------|------|------------|----|-----|
| 課程名稱 | 服務與學習 | 服務活動 | 城市之光 | | |
| 系級 | 企管一1 | 學號 | 1411404000 | 姓名 | 林○瑄 |

一、服務/課程內容：

【What】 服務學習期間，印象最深刻的是？(做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？之前你們準備的過程?...等等)

在服務期間，我因為是服務股長，所以幫忙拍了很多照片，並和老師、服學組那邊做聯絡，活動期間也擔任了第二組的隊長。雖然過程辛苦，但我學到了很多，不管是對於處理事情的能力，或是如何安排分工等等。在服務過程中，我看到很多長輩比我想像的更有趣，一開始其實我有點害怕，不知道要如何和長輩相處，但後來發現有的長輩真的很好聊天，和他們一起玩桌遊，他們甚至比我們還要厲害。和他們聊天的過程中，我不但更認識長輩，而且也更能理解長輩內心是如何想的。這次的經驗讓我在過年時能夠更有效地和我爺爺奶奶相處，也讓我了解到，其實長輩們都很希望自己的家人能夠陪伴他們，而這個希望遠超我們想像。這次活動我印象最深刻的地方是，有同學和一位奶奶的互動，那位奶奶模仿那位男同學做的動作，男同學跳一下，奶奶就跟著跳一下，那個場面真的很有趣。男同學還問奶奶會不會伏地挺身，奶奶當時的表情我到現在依然記得很清楚。

二、學習要點：

【So What】 服務學習期間，學習到什麼？(表現如何、成長、益處、收穫)

遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

在服務期間，我學到了如何和長輩聊天，並更了解長輩們希望我們如何陪伴他們。這次活動不僅訓練了我的膽量，同時也讓我在活動過程中看到了班上同學不一樣的面貌。我本身非常內向，所以對於我來講，要跟完全不認識的人講話聊天，真的非常具有挑戰性。第一次去的時候其實還是怕怕的，但第二次去我就沒那麼緊張了。服務中，我們這組剛好有一位長輩不太好聊天，當下我也努力去找話題，後來還請其他組的同學支援我們，好在之後有比較好一點，而且第二次見面和她相處有比第一次好非常多。第一次見面時，我想她應該也是非常緊張的吧，畢竟我們的人數不少。在和長輩互動的過程中，我有問她有沒有女兒或兒子，她說有，當提到她兒女時，我發現她明顯地有一些失落，而且從聊天中我大概可以知道，她其實很孤獨，同時她也很希望自己的兒女能夠陪伴她。這點讓我想了很久，我從沒想過，或許其實我的父母親也像這位長輩一樣，希望我能多陪伴他們。我想了很久，發現母親和我們小孩相處真的會很快樂。

三、執行/參與省思：

【Now What】 服務學習期間，發覺自己有什麼改變？(對自我、社會、人事物的看法，例如對自己 and 小組期待與改善是什麼？個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對自我的認識與存在又有什麼影響？有什麼疑惑？關心什麼社會議題..等)

服務學習期間，我對於長輩的看法有了很大的改變。其實我真的不太了解長輩，也不知道他們真正想要、真正需要的到底是什麼，但這次的活動讓我知道，長輩們其實都很渴望被陪伴、被需要。也許只是幫忙打開瓶蓋，或是一些很小的事情，在他們幫助你之後，你給他們一句小小的感謝或讚美，他們都能夠感覺到被愛和被需要的感覺。

國立臺中科技大學114學年度第一學期「服務與學習」課程反思心得

| | | | | | |
|------|-------|------|------------|----|-----|
| 課程名稱 | 服務與學習 | 服務活動 | 城市之光 | | |
| 系級 | 企管一1 | 學號 | 1411404000 | 姓名 | 褚○萱 |

一、服務/課程內容：

【What】 服務學習期間，印象最深刻的是？(做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？之前你們準備的過程?...等等)

覺得老人們都很可愛，也十分熱情，大家都很認真地配合我們準備的遊戲活動和手指操。兩次見面時，他們都會關心我們、和我們打招呼，讓我感到非常溫暖。尤其是有一位老人，組員們說她平時不太說話，我便主動過去努力找話題想和她聊天。最後不但順利聊了起來，她甚至還跟我分享自己曾經養過五隻波斯貓，讓我覺得自己和這位老人之間變得更親近了一些。

二、學習要點：

【So What】 服務學習期間，學習到什麼？(表現如何、成長、益處、收穫)

遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

透過這次的經驗，我學習到了溝通與反應的能力。在面對能夠流利說話和無法流利表達的長輩時，需要採取不同的溝通方式，並適時調整自己的言行。後來，我們組別來了一位 102 歲以及一位 90 幾歲的長輩，他們因為生病和年紀的關係，說話不太流暢，也比較難理解我們所說的內容，因此反應較慢。於是我改用操作道具(如拼圖)的方式，來增進與他們之間的互動。在陪伴他們的過程中，我也想像到或許未來有一天自己或家人也可能會面臨這樣的情況，心情因此變得有些複雜。不過，看到這些長輩即使身體不方便，仍願意來到教會參與活動，讓我感到十分敬佩，也更加珍惜這次服務與學習的機會。

三、執行/參與省思：

【Now What】 服務學習期間，發覺自己有什麼改變？(對自我、社會、人事物的看法，例如對自己和小組期待與改善是什麼？個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對自我的認識與存在又有什麼影響？有什麼疑惑？關心什麼社會議題..等)

這次活動也讓我很容易想起自己家中的長輩，因為不知道還能有多少時間可以相處，所以回去後會更加珍惜能夠陪伴他們的日子。另外，我也開始更加關注社會上的長照議題，畢竟臺灣已經邁入高齡化社會，關心長者的福利與保障，對我自己和家人未來都會很有幫助。再加上這次活動是在教會舉行，看到整個教會彼此互動的氛圍，也讓我想到了，或許自己將來年紀大了，會考慮參加類似的團體活動，不僅比較不會感到寂寞，還能有有趣的活動可以參與。